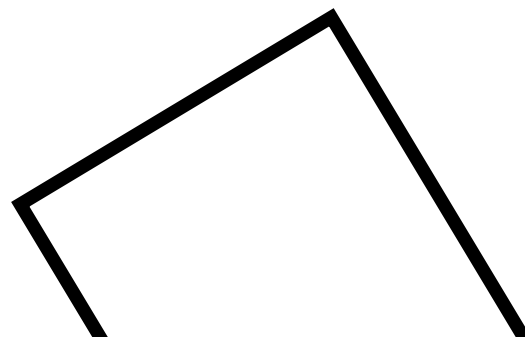

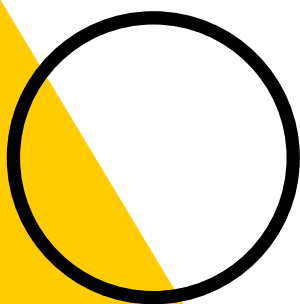


Хохлова Ольга  
Айрапетян Инна

# **Практики** **психологической** **безопасности** **для юристов** **и адвокатов**

Методическое пособие разработано в рамках реабилитационной образовательной программы для юристов и адвокатов





Авторы пособия:

**Хохлова Ольга**, психолог, ориентированный на решение практик;

**Айрапетян Инна**, психолог, тренер-реабилитолог, специалист в области арт-терапии и телесно-ориентированной терапии.

Забота о своем ментальном здоровье в нынешнее время является важнейшей компетенцией, которая касается не только личной жизни, но и напрямую связана с профессиональной эффективностью. Юристы, адвокаты, правозащитники сталкиваются в своей работе, с одной стороны, с непростыми, а подчас и просто тяжелыми историями, несправедливостью, беспомощностью и отчаянием благополучателей, с другой стороны, с несовершенством законов, ригидностью бюрократической машины и однообразием задач, большими объемами работы в короткие сроки, агрессивной и интенсивной коммуникацией. В этой методичке собраны идеи о том, как поддерживать качество своей жизни на должном уровне и справляться с синдромом эмоционального выгорания и риском вторичной травматизации в работе юристов.

# Содержание

Что такое «забота о себе»	4
Как проявлять заботу о себе	5
Что важно знать про эмоциональное выгорание	6
От чего возникает эмоциональное выгорание	7
Мифы об эмоциональном выгорании	8
Стадии эмоционального выгорания	10
Что делать, чтобы профилактировать эмоциональное выгорание	12
Вторичная травматизация. Что важно о ней знать	18
Простые способы помочь клиентам справиться со стрессом во время судебного процесса	20

# Что такое «забота о себе»

- создание условий для нормального функционирования психических процессов (а значит повышает эффективность деятельности);
- ощущение комфорта и удовлетворенности при реализации деятельности;
- согласованность деятельности с индивидуальными особенностями, стилем деятельности и ценностями личности;
- понимание своих особенностей, сильных/слабых сторон, принятие своих ограничений и умение противостоять стрессу;
- развитие и наращивание резильентности (жизнестойкости), тренировка стрессоустойчивости, ментальная «закалка».

Поскольку все люди разные, то и задача создать для себя именно те условия, которые подходят под ваши индивидуальные особенности, является нетривиальной, творческой и подразумевает очень индивидуальный подход. С другой стороны, конечно, мы не можем оторваться от реальности, в которой существуют определенные условия работы, необходимость выполнения должностных обязанностей, критерии эффективности, определенное социальное устройство общества и т.п. Тем не менее, даже в заданных условиях мы можем стремиться к тому, чтобы заботиться о себе правильным для нас образом.

# Как проявлять заботу о себе

- беречь физическое и психическое здоровье, уделять этому внимание, менять то, что плохо работает для вас;
- стремиться создавать для себя условия, в которых вы можете ощущать жизнь как достаточно хорошую;
- знать свои сильные стороны, признавать и праздновать свои успехи;
- знать свои зоны роста и создавать для себя возможность развиваться;
- ощущать связь своей деятельности с собственными ценностями, конструировать эту связь;
- с принятием относиться к своим ограничениям, знать свою зону контроля и то, что лежит вне ее;
- слышать свои чувства и потребности, признавать их, с уважением к ним относиться;
- иметь возможность выбора и право действовать в согласии с собственной позицией;
- строить поддерживающее безопасное социальное окружение.

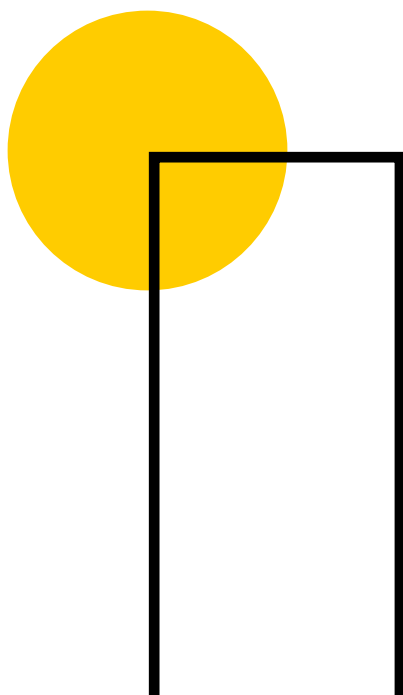
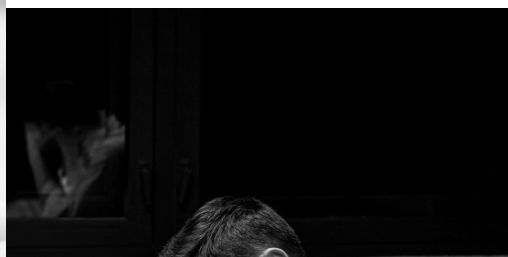
Прочитав этот список у вас, скорее всего, могут возникнуть сомнения в его реалистичности, однако, все вышеописанное не означает, что вы в момент должны поменять всю вашу жизнь. Забота о себе — это не раз и навсегда построенная монументальная структура, это гибкая, динамически развивающаяся и видоизменяющаяся под воздействием жизни и ее различных факторов система. Начать можно с какого-то одного маленького шага, возникшего из идеи после прочтения списка выше. Что бы это могло быть в вашем случае?

Маленький шаг должен быть действительно маленьким, посильным и требующим минимума усилий. Возможно, это мог бы быть новых фокус внимания на чем-то, внимательное и доброжелательное наблюдение за собой в каких-то аспектах, или это может быть маленькая новая повседневная рутина или что-то еще.

Также забота о себе подразумевает информированность о таких явлениях как эмоциональное и профессиональное выгорание и вторичная травматизация.

# Что важно знать про эмоциональное выгорание

**Эмоциональное выгорание** — это механизм психологической защиты, который помогает нам не разрушиться от чрезмерной эмоциональной нагрузки, и, вместе с тем, сильно снижает качество жизни и нашу общую эффективность. Поэтому эмоциональное выгорание вредно как для личности, так и для дела, которым вы занимаетесь.



# От чего возникает эмоциональное выгорание

- Из-за **хронического или острого стресса, который не был успешно преодолен**. Успешно преодолеть стресс можно, завершив стрессовую реакцию и конструктивно обойдясь с тем, что вызвало стресс (то есть со стрессором).
- В результате **влияния токсичных рабочих установок** (например, что надо стремиться помогать любой ценой, отвечать на рабочую переписку несмотря ни на что, чтоб не заставлять людей ждать и т.п.), негативных привычек, которые плохо сказываются на балансе рабочей и личной жизни.
- По причине **плохо выстроенных процессов в организации, без учета индивидуальных особенностей и потребностей сотрудников**. Например, для юристов утомительной может быть чрезмерная монотония деятельности, а для адвокатов – стрессогенность процессов переговоров с пострадавшими, а также отсутствие быстро видимых результатов или четких критериев эффективности деятельности.
- Также эмоциональное выгорание может возникнуть и просто в результате **частого соприкосновения с тяжелыми историями или необходимостью часто вести переговоры с разными людьми**, поэтому любые помогающие специалисты находятся в группе риска. Деятельность юристов к тому же часто обесценивается, что усиливает эти риски.
- Адвокаты и юристы могут сталкиваться с **недостатком поддержки и признания** как внутри своего профессионального сообщества, так и от общества в целом и со стороны чиновников. Позитивная обратная связь и благодарность от благополучателей также является не частым явлением, при этом запросов к юристам за экспертностью может быть очень много. В результате этого работа может ощущаться как тяжелый груз, с которым специалист остается один на один, приводит к изоляции.

# Мифы об эмоциональном выгорании

## «Это проблема только человека, а не коллектива»

Это миф, поскольку, атмосфера в коллективе и то, как выстроены процессы в организации, в частности, есть ли что-то, что делается для профилактики эмоционального выгорания, может влиять на сотрудника, а также выгорание сотрудника, в свою очередь, сказывается на рабочих процессах и атмосфере в организации. Таким образом, это неразрывно связанные системные вещи, о которых стоит заботиться на уровне коллектива.

## «Надо просто съездить в отпуск, отдохнуть пару дней и все пройдет!»

Это распространенное заблуждение о том, что выгорание лечится отдыхом. Действительно, чтобы не допустить выгорания, важно в том числе хорошо отдыхать, однако, выгорание не «лечится» отпуском начиная с определенной стадии и требует специальной работы по изменению жизненных привычек и убеждений.

## «Это просто лень и прокрастинация, про эмоциональное выгорание люди придумали, чтобы себя так оправдывать»

Нет, профессиональное выгорание — это явление, которое исследовалось активно с 70-х годов прошлого века, и научно доказано, что это имеет мало общего с ленью, а состояние, похожее на лень, является одним из симптомов этого явления.

## «Это от плохого климата в коллективе»

Это может быть правдой, однако, вовсе не обязательно: источником выгорания могут быть как индивидуальные факторы, влияющие на конкретного человека, так и характер деятельности, поэтому на проблему выгорания нужно обязательно смотреть с разных сторон и начинать ее решать тоже с разных концов и на разном уровне.

## «Если я признаю, что у меня выгорание – это стыдно, значит, со мной что-то не так»

Это миф, поскольку для того, чтобы преодолеть и профилактировать выгорание, важно признать его существование, и грамотно с ним обойтись. Также важно помнить, что выгорание является сигналом о тех трудностях, с которыми сталкивается человек, и не является его виной или чем-то стыдным, поскольку может при определенном стечении обстоятельств случиться с каждым. Среди помогающих специалистов в современном контексте оно является часто встречающимся явлением: по некоторым данным в той или иной степени выгоранию подвержен каждый третий специалист. Профилактировать выгорание и заботиться о своем ментальном благополучии примерно так же важно, как например, чистить зубы или посещать дантиста в случае возникновения кариеса, и это никому не кажется стыдным.

Итак, выгорание важно вовремя заметить, чтобы предпринять необходимые меры по работе с этим синдромом.

## У вас можно заподозрить эмоциональное выгорание, если есть...

отстранённость  
от деятельности

снижение  
работоспособности

негативизм,  
цинизм, чёрствость

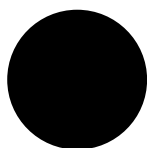
занижение собственных  
достоинств, обесценивание  
личного вклада

ощущение мотивационного,  
эмоционального и/или  
физического истощения

туннельное мышление, когда в голове  
крутятся мысли только вокруг проблемы,  
и сложно отвлечься на что-то еще

ухудшение качества  
отношений  
с людьми

Для более детальной самодиагностики выгорания можно использовать опросник «Профессиональное выгорание» Н. Водопьяновой, Е. Старченковой или обратиться за консультацией к психологу, поскольку выгорание может иметь массу общих симптомов с другими состояниями, такими как депрессия, ПТСР и так далее.



# Стадии эмоционального выгорания

Важно понимать, на какой стадии находится ваше эмоциональное выгорание, поскольку от этого зависит, какие действия стоит предпринять, для того, чтобы нормализовать ситуацию и помочь себе.

## I стадия

- Вас что-то сильно затронуло, вышибло из колеи, возросла нагрузка, вы с трудом справляетесь.
- Вы застреваете на негативных чувствах и мыслях, ситуация видится в преимущественно черно-белых тонах.
- Работа приносит все меньше удовольствия, уровень энергии падает.

## II стадия

- Сужается фокус вашего внимания, сложно отвлечься от негативных мыслей и переключиться на что-то другое.
- Возникает постоянное чувство раздражения или апатия, возможно, усиливается тревожность, вплоть до панических атак.
- Усиливается автоматическое поведение: залипание в соцсетях, компульсивное употребление алкоголя и психоактивных веществ, запойный просмотр сериалов.
- Вы прокрастинируете, заниматься работой не хочется совсем, вплоть до физического чувства тошноты.
- Вы опаздываете на рабочие встречи, пропускаете совещания, забываете про рабочие задачи.
- Невозможно заметить результат деятельности и этому порадоваться.
- У вас могут возникать негативные мысли о работе и о самом себе.
- Наблюдаются нарушения сна, проблемы с потреблением пищи (заедание стресса, переедание или отсутствие аппетита).

### III стадия

- Раздражение и/или апатия становятся всеобъемлющими и мешают контактировать с людьми не только по поводу работы, но и вне рабочей среды, что приводит к сужению сферы контактов и изоляции.
- Становится невозможно делиться с людьми своими переживаниями, они как будто застревают внутри, возникает ощущение отчуждения от собственной жизни.
- Постоянно ощущается истощение, преследует чувство физической усталости, ощущение, что ничто больше не радует.
- Ощущается потеря смысла, вектора дальнейшего движения и мотивации для этого движения.
- Негативные мысли о самом себе и о том, как плох мир вокруг, начинают становиться навязчивыми.
- Ухудшается здоровье, могут обостряться хронические заболевания.

### IV стадия

- Работоспособность и продуктивность вообще сильно ограничены или полностью потеряны.
- Переживание неудовлетворенности собой усиливается вплоть до саморазрушающего поведения, умышленного причинения себе боли и вреда.
- Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни.
- Качество жизни во всех сферах жизни сильно падает.

Деление на стадии выгорания условно, этот процесс может носить характер индивидуальных вариаций. Если вы находитесь на первых двух стадиях выгорания, вы можете осуществить ряд профилактических действий, которые помогут остановить процесс выгорания и позволят восстановиться. Иногда эти решения можно отнести к классу «простых действий», не требую-

щих сильного изменения образа жизни, однако попадающих в чувствительную точку. Если не помогло что-то одно, вы можете попробовать что-то другое. Если мы говорим про третью и особенно четвертую стадию выгорания, приходится думать про более радикальные меры, вплоть до смены сферы деятельности и образа жизни.

# Что делать, чтобы профилактировать эмоциональное выгорание

1

**Следить за стрессом и завершать стрессовые циклы, происходящие в нашем теле.**

Для этого можно воспользоваться одной или несколькими **стратегиями**, которые влияют на гормональный телесный отклик, и воздействуют на мозговые структуры, участвующие в стрессовой реакции.

- **Мышечное напряжение и физическое усилие.** Делайте что-то, чтобы напрягать и расслаблять мышцы, пока не почувствуете некоторое облегчение. Например, можно приседать, бегать, бить подушку или просто напрягать разные мышцы тела лежа (вариант, когда ни на что другое нет сил и спорт вызывает отторжение).
- **Дайте телу потрястись или потрясите конечностями до ощущения некоторого облегчения.** Если хочется поплакать, дайте телу это сделать. Слезы — это хороший выход для стресса.
- **Переключитесь на дружелюбный разговор «ни о чем»,** с кем угодно, кто не вызывает у вас чувства опасности. Просто поболтав в дружелюбной атмосфере, вы посылаете мозгу сигнал «я в безопасном окружении, можно расслабиться».

## Как понять, что вы находитесь в стрессе?

### Физиологические реакции

тремор, изменения аппетита, проблемы со сном, сниженный иммунитет, обострение хронических заболеваний, проблемы с памятью и вниманием.

### Эмоционально-мотивационные реакции

апатия, заторможенность, страхи, панические атаки, раздражительность, пессимизм, черный юмор

### Поведенческие реакции

необычное поведение, внезапные слезы или раздражение, избегание задач, сдвиг дедлайнов, вы исчезаете из поля взаимодействия со своим кругом общения.

### Проявления на уровне отношений

вы необычно молчаливы, замкнуты, огрызаетесь на безобидные вещи, некорректны в общении или склонны его избегать, или наоборот быстро и много говорите, или замечаете, что говорите только о работе, как будто не слышите собеседников, «не здесь»

**Определите, что именно для вас является «первыми звоночками» о том, что вы в стрессе. А какие симптомы уже можно отнести к «колоколам»?**

Если вы столкнулись с острым стрессом и отследили это, вы можете воспользоваться **одним из экспресс-способов самопомощи** в стрессовой ситуации:

- физическая активность (любая) до ощущения некоторого облегчения;
- игры для тренировки рабочей памяти в телефоне или онлайн;
- войти в состояние потока путем осуществления цикла очень простых задач с последующим проживанием удовлетворения от их завершения, это может быть сортировка вещей, приготовление несложной еды, или поставить галочки напротив маленьких рабочих задач;
- медитации для удержания внимания: можно поставить таймер и 5 минут сосредотачиваться на том, как вы дышите или на сканировании ощущений в теле. При этом, если внимание переключается на мысли и возвращается к стрессовой ситуации – это нормально, вы просто плавно переводите его назад на телесные переживания здесь и сейчас;
- переключение внимания на что-то приятное, или доброжелательный разговор на отвлеченные темы, на котором вы осознанно фокусируетесь;
- описание стрессовой ситуации в виде истории другу или в письменном виде, важно описать не только события, но и вашу эмоциональную реакцию на эти события.

## 2

### Следить за восполнением своих физических ресурсов

С этой задачей поможет простой чек-лист безопасности.

- Давно ли ты ел и что?
- Сколько часов ты спал?
- Сколько воды пил?
- Есть ли телесный дискомфорт и как можно его компенсировать?
- Сколько ты был на свежем воздухе, сколько было физической активности?
- Как давно отдыхал, когда был последний выходной?
- Что еще помимо работы составляет круг твоих обязанностей в данный момент времени?
- Что еще кроме работы является стресс-фактором для тебя сейчас?

## 3

### Ставить перед собой реалистичные достижимые и измеримые цели

Большие цели дробить на маленькие шаги, которые помогли бы чувствовать продвижение. В конце дня уделите внимание тому, чтобы признать свои заслуги, старания, успехи и похвалить себя.

## 4

### Уделять внимание своему телу

Добавлять адекватную физическую нагрузку, слышать потребности своего тела и то, как психологические факторы на него влияют, заботиться о нем.

## 5

### Использовать разные фильтры восприятия

Спрашивать себя периодически про то, что выпадает из фокуса внимания, например:

- что у меня идет хорошо;
- ради чего я это делаю;
- что мне хорошо удается в последнее время;
- чем я могу гордиться;
- какие качества моего характера дают мне сейчас опору в жизни и активизме;
- что кроме работы/активизма приносит мне удовлетворение;
- что меня вдохновляет и воодушевляет;
- от кого я чувствую поддержку в последнее время;
- кому и за что я благодарен;
- кто и что меня восхищает и т.п.

Особенно хорошо иметь возможность разговаривать на эти темы с кем-то, с кем у вас хорошие, дружественные и безопасные отношения.

## 6

### Чувствовать связь с другими людьми и поддерживать ее, укреплять свою принадлежность к сообществам и горизонтальные связи с другими

Возможно, у вас есть кто-то, с кем безопасно делиться своими переживаниями, или с кем вы можете объединиться в «команду поддержки» и полчаса в неделю уделять обсуждению одного из вопросов из пункта 4.

**7****Следить за информационной гигиеной**

Какой контент и когда я хочу видеть, а от какого контента и когда я хочу себя ограничить? Когда я готов быть на связи, а когда могу себе позволить оставить телефон на авиарежим? Как можно разводить рабочие и нерабочие потоки коммуникации?

**8****Следить за тем, насколько вы соблюдаете баланс между личной жизнью и работой**

Как, когда и с кем я могу отвлечься от работы и побыть в совершенно другой роли и контексте?

**9****Формировать полезные привычки и культуру экологичного отношения к себе и своему психическому здоровью**

Найти хобби и способы внести разнообразие в жизнь и поддерживать баланс жизни и работы.



**10****Учиться управлять эмоциями и отделять эффективные эмоции от неэффективных**

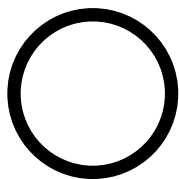
Эмоции неэффективны, если они подталкивают нас делать то, что мы не хотим или что может навредить нам и нашим начинаниям, не согласуется с нашими ценностями.

**11****Признавать ценность своей деятельности, с уважением и благодарностью относиться к своим усилиям, праздновать свои успехи и достижения**

Каждый празднует по-своему, кто-то проводит день в тишине наедине с самим собой, кто-то зовет друзей и планирует вечеринку. Каким бы ни был этот «праздник», пусть это будет заслуженное особое время для вас.

**12****Обращаться за помощью к психологу, психиатру, ментору или любым помогающим специалистам при необходимости**

Не оставаться с проблемой один на один, не заставлять себя терпеть дискомфорт долго.



# Вторичная травматизация. Что важно о ней знать

Специфика деятельности, когда часто приходится сталкиваться с подробностями чужих тяжелых историй, тесно соприкасаться с эмоциональными реакциями клиентов и благополучателей, может приводить ко вторичной травматизации специалиста.

**Вторичная травматизация** — это изменение во внутреннем опыте человека, которое возникает в результате его эмоциональной вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматический стресс или с его историей, пусть даже и изложенной на бумаге.

Это явление провоцируется тем, что ваша помощь клиенту сопровождается сопереживанием таким чувствам, как безысходность, беспомощность, душевная боль, вина, стыд, страх и другим тягостным чувствам человека, переживающего состоя-

ние травматического стресса, и невозможностью быстрых изменений. Столкновение с подобным набором эмоций неизбежно для адвокатов и юристов, однако, важно вовремя заметить, что история клиентов начинает влиять на вас.

## Что вы можете заметить, чтобы заподозрить у себя вторичную травматизацию:

нехватку времени и сил на себя

нарушение отношений с родными и близкими

социальную изоляцию

повышенную чувствительность к жестокости или наоборот полное бесчувствие

цинизм

ночные кошмары

глобальное ощущение отчаяния и безнадежности

возвращение мыслями к эпизодам клиентской истории или тому, как эмоционально реагировал клиент, спонтанные воспоминания-флешбэки из рабочих ситуаций

Чтобы снизить риск вторичной травматизации, **важно отказываться от следующих поведенческих стратегий и убеждений:**

- тотальное посвящение себя работе, трудоголизм;
- идея жертвенности, взгляд на мир под призмой, что кому-то нужнее, кто-то больше страдает и т.п.;
- иллюзия грандиозности выполняемой работы, когда специалист чувствует себя «спасителем»;
- отсутствие психологических границ и профессиональной позиции при установлении контакта с клиентом. Хорошей метафорой тут может служить медицинский халат у врачей, который снимается после работы. Юристам и адвокатам тоже нужен такой воображаемый белый халат, который не дает профессиональному вторгнуться в частную жизнь и отделяет одну роль от другой.

Вместе с тем можно делать определенные вещи, которые могут помочь **снизить риск вторичной травматизации:**

- анализировать причины, приведшие вас в эту сферу деятельности, отдавать себе отчет о том, как то, что вы делаете, связано с вашей личной историей, вашими ценностями и потребностями;
- эффективно выстраивать коммуникацию во всех рабочих процессах, влиять на то, как, когда и с кем вы обсуждаете те или иные рабочие вопросы;
- выстраивать свою жизнь так, чтобы оставаться в ресурсе, чтобы были силы на то, чтобы получать от жизни удовольствие;
- осознавать все аспекты травматических переживаний и возвращаться к идее, что ваша жизнь тоже не менее важна, со всеми ее трудностями и радостями;
- восстанавливать или создавать баланс работы и отдыха, умственной и физической деятельности;
- обращаться за помощью к специалистам по работе с ментальным здоровьем.

# Простые способы помочь клиентам справиться со стрессом во время судебного процесса

Также бывает важно иметь понимание о том, что делать с клиентами и благополучателями, подверженными травматическим переживаниям и находящимися в стрессе или сложных чувствах во время судебного процесса. Ниже мы рассмотрим несколько простых способов помочь пострадавшему в случае, если судопроизводство приводит его в состояние ретравматизации или сильной тревоги.

Если вы видите, что человек выпадает из контакта с вами и уходит в травматическую историю, вы можете **помочь ему стабилизировать свое эмоциональное состояние** следующим способом.

- 1** Назовите человека по имени и скажите «Послушайте меня...».
- 2** Попросите человека переключить внимание с мыслей про стрессовую ситуацию на то, что происходит прямо сейчас.
- 3** Для этого попросите его:
  - найти 5 зеленых (любого другого цвета) предметов в том помещении/пространстве, где вы находитесь;
  - расслышать как можно больше звуков;
  - потрогать что-то тактильно-приятное, что есть в доступе. Для этих целей вы можете носить с собой какую-то антистрессовую игрушку, которую можно дать благополучателю перед судебным заседанием и т.п.

Также есть **другие способы**, которыми вы можете помогать снизить интенсивность стрессовой реакции у человека рядом:

- попросите человека вспомнить приятный момент из прошлого и рассмотреть эту картинку в деталях, как будто он сейчас в том моменте и снова переживает его во всех красках.
- предложите подвигаться, походить, если есть возможность, а не сидеть на месте, может быть, дойти до туалета и подставить руки под струю воды, пока не возникнет некоторое ощущение облегчения.
- предложите подышать вместе, постепенно удлиняя выдох по отношению ко вдоху.
- попросите вспомнить, на что человек обращал внимание, что ему запомнилось в мелочах, когда он с утра вышел из дома или пока он добирался до места суда.
- предложите ему занять голову игрой на телефоне, где нужно максимально концентрировать внимание на ходе игры и что-то запоминать — это хорошо переключает оперативную память человека.
- загрузите информацией лобные доли: вы можете либо что-то рассказывать в формате лекции, и задавать вопросы про то, что ваш клиент думает про то или иное юридическое понятие, либо попросите его рассказывать вам про что-то из той области, в которой человек эксперт (профессиональное или хобби или про места, где человек бывал).
- не стесняйтесь сказать человеку прямо, что вы видите, что он нервничает, ему нехорошо, предложите ему поделиться, что с ним происходит. Можно предложить прошкалировать степень своей тревоги от 0 до 10 и обсудить, что обычно человеку помогает хотя бы чуть-чуть ее снизить.
- вы можете попросить человека вспомнить, ради чего он проходит через сложный допрос или изнурительное судебное заседание, почему это важно, какие его ценности за этим лежат, и чего он надеется таким образом добиться.
- если есть повод пошутить и над чем-то вместе посмеяться — используйте его.
- после заседания или допроса помогите человеку переключиться, сфокусировав его внимание на приятных планах и том, как он может заботливо обойтись с собой после пройденного испытания. Если есть возможность, предложите какое-то время немного пройтись вместе и обращайтесь его внимание на что-то любопытное или красивое вокруг.
- предложите клиенту обратиться за психологической помощью, объясните ему, что психолог сможет помочь снизить интенсивность его переживаний.

Занимая понимающую позицию по отношению к состоянию человека, но в то же время предлагая ему способы с этим эмоциональным состоянием справиться, вы также помогаете себе понизить чувство беспомощности, ощутить возможность хотя бы немного влиять на ситуацию, а значит снижаете риск собственной вторичной травматизации. Конечно, часто бывает так, что пострадавший вынужден снова соприкоснуться с травмировавшей его историей, для того, чтобы возможно было снять реалистичные показания, и это важно для того, чтобы оказать юридическую помощь, однако, чем раньше у человека будет доступ к психологической по-

мощи, тем лучше для его ментального состояния, поэтому после того, как сняты первичные показания, важно ориентировать пострадавшего на получение психологической помощи.

В то же время и вы, оказывая юридическую и правозащитную поддержку, не должны оставаться один на один со сложными чувствами и тяжелыми историями. Не медлите обращаться за помощью и не терпите долго психологический дискомфорт один на один с проблемой. Ваша жизнь тоже очень важна, и она может быть наполненной, сбалансированной и приносящей чувство удовлетворения.



